fotbal

FOTBALIȘTI, PARTICIPAȚI CU TRUP ȘI SUFLET LA PREGĂTIREA VOASTRĂ ?

Ion Ionescu într-o execuție de virtuozitate

Foto : Aurel Neagu

Din numărul mare de aspecte privind contribuția jucătorilor la îmbunătățirea stării actuale a fotbalului nostru, ne vom ocupa de unul, pe care îl considerăm de o importanță și actualitate deosebite : atitudinea jucătorilor față de munca lor din timpul antrenamentelor. Bazați pe argumente medico-sportive, vom încerca să arătăm de ce progresul continuu al unui fotbalist este posibil numai prin participarea lui activă și conștientă la efectuarea întregului program de pregătire.

Creșterea capacității de efort și îmbunătățirea indicilor calităților fizice — obiectivele principale ale pregătirii fizice — au la bază modificări morfologice și funcționale pentru producerea cărora este necesară respectarea legilor după care acestea apar și se dezvoltă. Potrivit unei legi generale a fiziologiei, repetarea unui excitant devine ineficientă după o anumită perioadă de timp din cauză că organismele vii au proprietatea de a se adapta la noile condiții de viață. În această situație, excitantul nu mai constituie „o problemă" pentru organism și nu mai reprezintă o cauză pentru apariția de noi modificări în structura și funcțiunea lui. El încetează de a mai fi un factor de progres.

Lucrurile se petrec, la fel, și în cazul antrenamentului. Repetarea eforturilor contribuie la ridicarea nivelului pregătirii fizice, numai dacă sînt mai intense, mai îndelungate, sau mai complexe decît solicitările pentru care organismul era deja obișnuit.

OBOSEALA, CONDIȚIA PRINCIPALĂ A PERFECȚIONĂRII (CREȘTERII) PREGĂTIRII FIZICE

Solicitările neobișnuite sînt, însă, însoțite de oboseală, iar aceasta, de senzații care fac neplăcută continuarea efortului. Apariția semnelor de oboseală nu trebuie interpretată, așa cum se face adeseori, ca un semnal de încetare a efortului. Ea reprezintă numai o înștiințare că s-a ajuns, cu solicitarea, pînă la limita pentru care organismul era obișnuit. A te opri aici, înseamnă a face o mare greșeală. Vei rămîne la nivelul de pregătire atins cu ajutorul antrenamentelor anterioare și irosești zadarnic timpul afectat pregătirii fizice, pentru că nu vei realiza noi progrese. În acest moment, devine hotărîtoare atitudinea jucătorului. Dacă el găsește resursele de voință și împinge, mai departe, uneori pînă la suferință, intensitatea solicitărilor, lecția de antrenament îl ajută să facă încă un pas înainte. Procedînd astfel, va ajunge, cu timpul, la acel grad de pregătire fizică, pe care îl admirăm la marii jucători ai lumii. Pentru aceasta e nevoie ca fiecare fotbalist să fie convins că fără oboseală nu se poate realiza un înalt nivel al pregătirii sale fizice.

Datele științifice ne arată, cu claritate, că faza de suprarestabilire, în care capacitatea funcțională a organismului e mai mare decît cea dinainte de efort, depinde, ca durată și nivel, de amploarea și intensitatea oboselii din timpul lecției precedente de antrenament.

Jucătorul care nu se ferește de oboseală, ci o caută, își asigură, cu pricepere, baza solidă de pregătire fizică necesară măiestriei tehnice și subtilităților tactice cu care se obține victoria în competițiile importante. El știe că, pentru a deveni mai rapid, mai puternic, mai îndemînatic și mai rezistent, trebuie să crească, necontenit, viteza, îngreunarea și dificultatea exercițiilor, să se antreneze la oboseală — obosind. Aceasta e singura cale care duce la progres în domeniul pregătirii fizice. Alta, mai ușoară, nu există.

PROGRES TEHNIC NUMAI PRIN REPETĂRI CONȘTIENTE

La fel stau lucrurile și în privința pregătirii tehnice. Procedeele tehnice specifice fotbalului (pasa, preluarea, șutul etc.) sînt deprinderi motrice care se formează și se pierd după legile fiziologice ale reflexelor condiționate. Potrivit acestor legi, baza fiziologică a deprinderilor motrice — stereotipul dinamic — se consolidează prin repetări multiple, astfel că, la un moment dat, poate lua naștere chiar dacă celulele respective ale scoarței cerebrale nu se găsesc într-o stare de excitabilitate optimă. În acest stadiu, deprinderea este automatizată și se execută fără ca jucătorul să fie conștient de detaliile mișcării. (Sîntem conștienți numai de mișcările care își au originea în zonele corticale cu stare de excitabilitate optimă).

Automatizarea deprinderilor constituie un mare avantaj. Ea creează premisele pentru execuții tehnice economice și dă posibilitatea să se concentreze atenția sportivului asupra altor aspecte ale jocului. Existența deprinderilor automatizate, a lucrului „din reflex", cum se spune, printr-un termen incorect, îl eliberează pe jucător de supravegherea propriului său corp și reprezintă condiția principală a executării corecte a schemelor tactice.

Tot datele de fiziologie ne spun, însă, că stabilirea de reflexe condiționate noi, precum și modificarea reflexelor vechi, nu se poate realiza decît în zonele cu excitabilitate optimă ale scoarței cerebrale. Prin urmare, ori de cîte ori se va lucra, pentru învățarea unor noi elemente de tehnică, pentru perfecționarea deprinderilor vechi, sau pentru aplicarea acestora în alte condiții decît cele știute, este absolut necesară participarea conștientă a jucătorului.

El trebuie să știe ce are de făcut, cum să facă, și să fie, în permanență, atent la ceea ce execută. În felul acesta se creează în celulele motrice ale scoarței cerebrale starea de excitabilitate optimă, condiția indispensabilă stabilirii, de noi legături temporare. Dacă, din contra, jucătorul privește cu indiferență programul de antrenament, și îl execută în mod pasiv, activitatea sa motrică se va reduma la automatismele prestabilite și progresul tehnic așteptat va întîrzia să apară.

Există unele motive subiective care-i determină pe fotbaliști să procedeze în acest mod. Deprinderile automatizate se execută

Mihail Meshi, extremul stînga al lui Dinamo Tbilisi, de peste 30 de ori component al selecționatei U.R.S.S., a îmbinat tehnica cu viteza. Iată-l într-o impetuoasă depășire

Foto : A.P.N.-Moscova

Participarea conștientă și activă a jucătorilor la programul de pregătire nu trebuie înțeleasă ca o necesitate valabilă numai pentru factorul fizic și tehnic ai antrenamentului. Ea este la fel de importantă pentru toate aspectele pregătirii. Pe stadion, pentru a asigura o eficiență sporită a muncii, și în afara lui, pentru a consolida ceea ce s-a realizat cu trudă pe teren, fotbaliștii noștri fruntași petrec pe stadion un timp aproximativ egal cu al colegilor lor din țările cu un fotbal pe care îl rivnim și noi. Dacă diferența de valoare ne este defavorabilă, înseamnă că folosim în mod nejudicios timpul de pregătire, sau irosim, printr-un regim de viață necorespunzător, munca depusă la antrenamente. Și într-un caz, și în celălalt, participarea activă și conștientă a jucătorilor constituie factorul hotărîtor de îmbunătățire și progres.

dr. Miron GEORGESCU

DE CE ÎI AVANTAJĂM PE APĂRĂTORI?

În jocul de fotbal relația *atac-apărare* presupune un *summum* de acțiuni materializate într-un continuu flux și reflux, condiționat de potențialul fizic și psihic, tehnic și tactic al jucătorilor, al echipei în întregul ei. Este, de fapt, o relație pe care creatorii arhaici ai jocului au conceput-o într-un echilibru perfect. De aceea nimic nu este permis să acționeze — intrinsec sau extrinsec — pentru a deregla acest echilibru. Și, dacă totuși se întîmplă un asemenea lucru, echilibrul trebuie restabilit. Stă în sarcina arbitrului ca una din îndatoririle sale de căpetenie pe care o traduce în practică prin mijlocirea sancțiunilor prevăzute de regulamentul de joc.

Din păcate, sînt destule situații cînd, prin acțiunile sale, arbitrul determină înclinarea balanței într-una din părți. Este cazul — aproape generalizat — de *avantajare a apărărilor* pe care, epoca modernă le-a... aglomerat și le-a destinat din spirit mercantil sau din alte motive „sportului rege".

Formele prin care arbitrii le protejează sînt multiple : ei acceptă jocul, în general, dur al apărărilor și trec cu vederea faulturi — uneori grosolane — ale apărătorilor ; în afara suprafeței de pedeapsă sancționează fapte pe care nu le pedepsesc în interiorul ei ; sînt foarte receptivi la cel mai mic contact cu portarul, chiar dacă este atacat regulamentar ; în schimb, șarjele de o brutalitate evidentă asupra înaintașilor nu le provoacă nici o reacție ; reprimă cu seninătate henții — chiar involuntar — dacă este comis de atacanți, pe cînd cel comis de apărători în suprafața de pedeapsă — uneori voluntar — îl pun pe seama lipsei de intenție etc.

Probleme de arbitraj

Este oare explicabilă această contradicție evidentă ?

Mulți o pun pe seama faptului că, în suprafața de pedeapsă acțiunile jucătorilor pot avea ca efect golul, că aici se decide soarta duelului atac-apărare și că *orice sancțiune dată cu ușurință poate fi decisivă*.

În fond este o chestiune nuanțată, de răspundere : *răspunderea ridicată la cel mai înalt rang subzistînd alături de lipsa de răspundere*.

Rezultanta nefericită a îmbinării acestor două laturi ale spiritului de responsabilitate, această *dualitate* este nocivă pentru joc deoarece conduce la slăbirea pozițiilor cheie ale atacului în favoarea opusului său — apărarea, cu toate degenerescențele ei moderne și ultramoderne.

Și atunci, este firesc să ne întrebăm : nu cumva arbitrajul cu această neinspirată simbioză — are o decisivă parte contributivă la amputarea funcției constructive a jocului cu balonul rotund ? Pentru că, atacul, în mult mai mare măsură decît apărarea, conținînd elemente majoritar-constructive are, desigur, o funcție vitală pentru joc, iar progresul fotbalului nu poate fi conceput altfel decît revitalizîndu-i-se tocmai această funcție cerebrală ! Cu vitaminele înaltei responsabilități pe care o presupune nobila misiune de „cavaler al fluierului".

Fiindcă arbitrajul nu poate avea o viață dublă !

Chiriac MANUȘARIDE

În concursurile atletice de sală

Se poate alerga și pe distanțe mai lungi!

În 1953 atletismul românesc a primit întîiul său sediu pentru competițiile de iarnă : sala Floreasca II. Lungimea sa permitea organizarea alergărilor pe distanța de maximum 55 metri. Ca atare, ca probe „clasice" de sală, înscrise și în programul concursurilor republicane pe teren acoperit, au fost întronate cele de 50 metri plat și 55 metri garduri. Asta aveam, la atît ne limitam.

În ultimii ani însă, numai în București s-au pus la dispoziția atletismului cîteva noi săli. Una dintre ele, cea de la Viitorul, deși este foarte îngustă, măsoară 130 metri în lungime. Am văzut de multe ori sprinterii făcînd în această sală, în toiul iernii, alergări pe distanțe lungi de 80, 100 și chiar 120 metri.

În schimb, în concursuri, clasicele „50 m" și „55 mg" continuă să fie singurele probe ce se dispută. Este drept că, de obicei, toate probele unui concurs atletic sînt reunite în același loc. Dar nu credem că ar fi prea greu ca, la una dintre competițiile de sală, alergările să fie mutate la „Viitorul". Sau, să se organizeze un concurs numai pentru alergări, intitulat spre exemplu „Cupa de sală la sprint", avînd eventual și invitați din provincie. Asemenea concurs le-ar oferi viteziștilor posibilitatea de a se desfășura în voie.

Nu cunoaștem nici un fel de opreliști de ordin metodic. Nici un manual de atletism nu interzice folosirea în sezonul de iarnă a alergărilor pe distanțe apropiate celor de pe stadion, din timpul verii. Din contră, ne amintim că, în 1965 sprinterul Boris Kunariev a realizat în sală 10,3 pe „sută" — record mondial neoficial. Și la 110 metri garduri se obțin în sală rezultate bune, cifra de 13.6 a lui Anatoli Mihailov (1960) fiind pe deplin edificatoare.

Pe distanțe scurte se aleargă dacă sala nu permite mai mult. Dar cînd există posibilități de lungire a distanțelor, e păcat să nu le folosim. O cursă de 100 m sau 110 mg iarna, pe teren acoperit, constituie și o verificare dar și o bună pregătire pentru cele din aer liber.

Pînă acum nu s-a organizat și nici măcar nu s-a discutat ceva în acest sens, deoarece a lipsit inițiativa. Dovada cea mai bună : chiar cele trei etape ale „Cupei Viitorul" (desfășurate în sala cu același nume) nu i-au supus pe atleți la eforturi mai mari decît 50 m și, respectiv 55 mg.

Acum ne-am asumat noi rolul de a da tonul inițiativei. Este rîndul Federației de atletism să-l preia, începînd să includă în evidența sa și recorduri de sală la 100 metri plat și 110 metri garduri la bărbați, respectiv 80 metri garduri la femei. Îi așteptăm pe **Gheorghe Zamfirescu, Nicolae Macovei, Nicolae Perța și Valeria Bufanu** să le stabilească.

Adrian IONESCU

P.S. — Bineînțeles că 50 m și 55 mg trebuie să rămînă în vigoare pentru concursurile republicane. Acolo concurează și atleți din alte orașe, care nu au săli ca aceea de la Viitorul.

MOMENTUL SCHIULUI

(Urmare din pag. 1)

pentru părinți), vîrsta medie a concurenților scăzînd, pretutindeni în lume, la limite aproape incredibile. Să extindem geografia patinajului artistic și dincolo de granițele Capitalei.

★

Revanșa Dinamo — Mladost, în „C.C.E." la polo. La Zagreb, tribunele bazinului au fost pline. Probabil că așa va fi și în piscina de la Floreasca. Meciul opune două dintre cele mai mari echipe ale lumii, iar recentele modificări ale regulamentului de joc au dat polo-ului spectaculozitate și ritm, l-au făcut mai cursiv și mai interesant. Un pronostic ? Aproape sigur că se va juca cel de-al treilea meci.

★

Agenda competițională este săracă în campionate și concursuri oficiale. Federațiile, cluburile, asociațiile încearcă să suplinească lipsa organizînd întreceri cu caracter amical, cupe devenite tradiționale. Handbalul excelează, în ultimii ani, din acest punct de vedere. Iată că pe același drum a pornit și voleiul, care programează în Capitală numeroase întreceri între echipe de juniori și școlari. Cu riscul că le-am strica week-end-ul, îi invităm pe antrenori în săli. Să vadă la lucru tînăra generație. Astfel, poate că va dispare din vocabularul scuzelor expresia : „Unde să-i găsim pe tinerii jucători ?"

Într-adevăr, unde ?...

Încep campionatele naționale de biatlon

(Urmare din pag. 1)

3 km : Ileana Mihali (Vad-Sighet). La întreceri au luat parte schiori din Baia Mare, Baia Sprie, Vad-Sighet și Tg. Lăpuș **V. SĂSĂRANU**, coresp.

● Concursul de deschidere a sezonului de schi în regiunea Mureș-Autonomă Maghiară, organizat de comisia regională de specialitate, s-a desfășurat la Bucin (raionul Gheorghieni), cu participarea a 55 de schiori din Gheorghieni, Odorhei, Tg. Mureș și Toplița. Competiția s-a desfășurat pe o zăpadă bună, dar pe un ger și vînt care au pus la grea încercare rezistența sportivilor, mai ales a celor tineri. Cîștigătorii probelor : SENIORI *slalom uriaș :* Petru Scruba (Toplița), *fond 10 km :* I. Columban (Gheorghieni) ; SENIOARE *slalom uriaș :* Ecaterina Csutak (Tg. Mureș) ; JUNIORI MARI *slalom uriaș :* Ioan Hada (Toplița), *fond 5 km :* L. György (Gheorghieni) ; JUNIORI MICI *slalom uriaș :* Andrei Orban (Odorhei) ; JUNIOARE *slalom uriaș :* Susana Nap (Toplița), *fond 5 km :* Veronica Peter (Gheorghieni).

Serialul nostru

Lovește o dată — dar bine !

Printre tinerii zburdalnici se număra Nae Secăreanu (care mai tîrziu va trăda fotbalul pentru operă), Deleanu, un fotbalist de clasă, și un băetan negricios, cuminte și cam posac pentru puținii săi ani... Colegii de joacă îi spun Lucian și nimeni nu îndrăznește să-i clintească vreun fir de păr din cap. Pentru că Lucian nu știe de glumă... În plus, fratele său, Aurică, e cunoscut ca „mare boxer". *(De fapt toată cariera lui se va rezuma la un singur meci cu Ion Firu, actualul arbitru de box ; învins, renunță la pugilism și va muri la 20 de ani).* Lucian are acum 14 ani și este elev la Liceul „Spiru Haret". Profesorul de gimnastică Boian iubește mult boxul și descifrează aptitudini în băietanul acesta negricios, cu privire ageră și bărbie energică, hotărîtă. — Îl provoacă, deci, la o discuție între patru ochi.

— Păcat de tine, Lucian. Te omori numai după sporturi de domnișoară. Atletism, volei...

— Și care ar fi sportul bărbătesc, domnule profesor ? îl întrerupe elevul.

— Știu eu ? Boxul, de pildă...

— Boxul ? Glasul elevului devine șovăitor. *Ați auzit ce ce spune despre magazia aceea de box ?* Și povestește totul, pe nerăsuflate.

Profesorul Boian rîde. Rîde cu gura pînă la urechi. Apoi, aruncă a doua săgeată. Știe că va nimeri unde trebuie.

— Ai avea curaj să mergi cu mine, acolo ?

— Da ! Cu d-ta merg, se sumețește elevul.

— Și singur n-ai merge ?

— Eu știu ? Merg și singur, se fălește băiatul negricios.

— Și ai curajul să te bați cu unul de vîrsta ta ?

— Prai îl fac !

Așa cum stă acum în fața profesorului cu pieptul umflat, cu pumnii strînși, pare un leopard gata să sară. Profesorul Boian redevine serios. Își dă seama că a întins coarda prea mult. Și-apoi, mai știe ceva. Curajul nu folosește prea mult acolo, între cele patru corzi ale ringului, mai ales cînd încă n-ai habar de primele noțiuni ale boxului. — Îl bate, deci, pe umeri pe „cocoșul zbîrlit" din fața lui :

— Am glumit. Scoate-ți asta din cap, deocamdată.

6 A FOST ODATĂ UN CAMPION

Dar el nu știe ce vîlvătaie a aprins cu cîteva vorbe în inima acestui băiat negricios, posac, dar plin de energie !

★

Dumitru Teică se ocupă de sala de la IMCA. Abia a venit din străinătate. A boxat acolo, o vreme, apoi s-a reîntors în țară cu cîteva tăieturi din ziare care pomeneau despre victoriile și înfrîngerile sale și și-a stabilit aci cartierul general, după ce îl depășise la puncte pe Costică Nour. I-a mai cărat cu el pe doi americani, Stevens și Brown, iar acesta din urmă a devenit peste noapte eroul cartierului,

A FOST ODATĂ UN CAMPION 7

toate grozăviile fiindu-i atribuite în exclusivitate...

La sala de box au început să se perinde cîțiva tineri, dornici să se grozăvească. Ei trag cu coada ochiului la Teică și caută să fure cîte ceva din meserie. Dar nimeni n-are vreme să se ocupe de ei. Sînt mulțumiți că, uneori, pot pune mănușile în mîini, că pot lovi în sacul de nisip sau în puching-bal. Unii se mișcă destul de binișor — dar ce folos ? — nimeni nu-i bagă-n seamă ; trebuie să se descurce după cum îi taie capul.

Dumitru Teică, plin de sudoare, se chinuie să-și scoată mănușile de box, cînd se trezește

8 A FOST ODATĂ UN CAMPION

cu un puștan care trece scurt la subiect, fără prea multe înfiorături :

— Dumneavoastră sînteți șeful de-aci ?

La răspunsul afirmativ al „șefului", băietanul negricios trage aer în piept și rostește scurt, sentențios :

— Vreau să boxez și eu. Mă bat cu cel mai tare de aici. Face o pauză și adaugă : *Bineînțeles, cineva de vîrsta mea !*

Teică își stăpînește un zîmbet. „Provocarea" are ceva trufaș în tonul cu care a fost rostită, dar în ochii tinerelului negricios arde un foc liniștit, parcă. „Șeful" aruncă un strigăt scurt spre un colț al sălii și imediat în fața lui se oprește un băiat scund.

— Dă-i viteazului acesta două mănuși, ia-ți și tu două și treceți pe ring...

Lucian Popescu își măsoară „adversarul" cu privirea.

— E prea mic pentru mine. Apoi adaugă, compătimitor : *Și are și un picior mai scurt !*

Teică zîmbește, iarăși într-un fel ciudat :

— Ia-l așa cum e. Și nu-i purta lui de grijă !

Apoi îl ajută pe viteaz să-și lege mănușile. „Bondocul" cu un picior mai scurt își așteaptă „omul" în mijlocul ringului. Lucian nu-l lăsă singur multă vreme. E lîngă el. În creier îi răsună singurul sfat pe care îl auzise de la fratele său, Aurică :

— Cu oricine te bați, fii atent ! Lovește o dată și bine !

Teică îl mai privește o dată și comandă scurt : *„box" !*

„Negriciosul" s-a abătut ca un uragan asupra „bondocului". Loviturile zboară repezi, dar trec ca niște gloanțe oarbe pe lîngă adversar. Și deodată Lucian primește o lovitură în nas. Apoi alta, la ureche. Înfuriat, se repede din nou orbește, înainte dar e stopat de altă lovitură, în plină bărbie. Bondocul rînjește ! S-a schimbat într-un bondar năzdrăvan care înțeapă din toate părțile, fără odihnă !

S-a pus, parcă, în mișcare o mașină infernală teribilă, care lovește, lovește, fără a putea fi atinsă în nici un chip.

„Negriciosul" abia se mai ține pe picioare. Și, deodată, își scoate mănușile din mîini și cu lacrimi de furie pe obraz fuge spre ușă.

Teică zîmbește. Știe că „puiul de tigru" se va duce undeva să-și vindece rănile și va reveni...

George MIHALACHE

VIITORUL CAPITOL : *„Vedem noi cine rîde la urmă !..."*

Viața romantată a lui Lucian Popescu (II)

A FOST ODATĂ UN CAMPION

Nouă „băieți curajoși"... De la stînga la dreapta : J. Marinescu, Gh. Axiotti, I. Muller, A. Bunea, N. Millea, Lucian Popescu, Gh. Beghes, Toma Aurel, Gh. Ripeanu și Ionel Popescu, tatăl lui Lucian